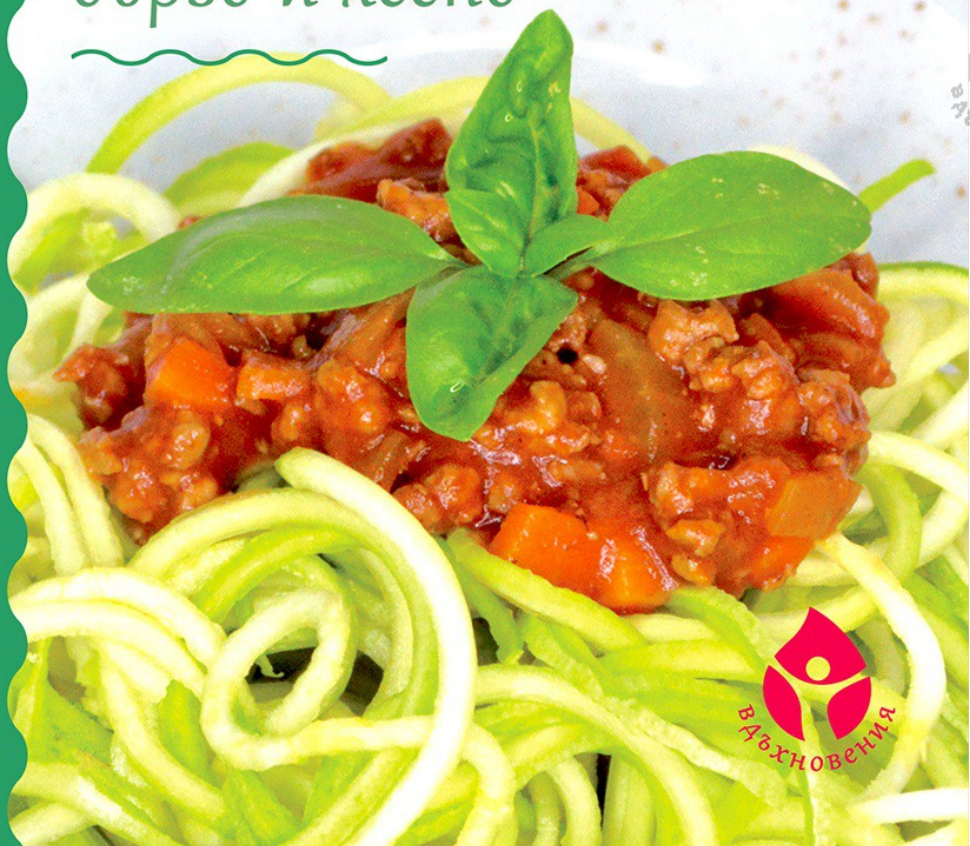


Деница Георгиева

НИСКОВЪГЛЕХИДРАТНО
ХРАНЕНЕ
ЗА ВСЕКИ ДЕН

бързо и лесно



Деница Георгиева

НИСКОВЪГЛЕХИДРАТНО
ХРАНЕНЕ
ЗА ВСЕКИ ДЕН
бързо и лесно



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

НИСКОВЪГЛЕХИДРАТНО
ХРАНЕНЕ
ЗА ВСЕКИ ДЕН
бързо и лесно

© Деница Георгиева – автор
© Борислава Люцканова – фотограф и Food Styling

*За снимките са използвани чинии и прибори
предоставени от магазин Ресол*

ISBN 978-619-7342-38-3

ВДЪХНОВЕНИЯ

2019 година

ЗАКУСКИ / 14



ПРЕДЯСТИЯ, СУПИ / 32



САЛАТИ / 50



ОСНОВНИ ЯСТИЯ / 68



ДЕСЕРТИ / 86



СНАКСОВЕ, МЕЖДИННИ
ЗАКУСКИ / 104



БОНУС СОСОВЕ / 122





Увод

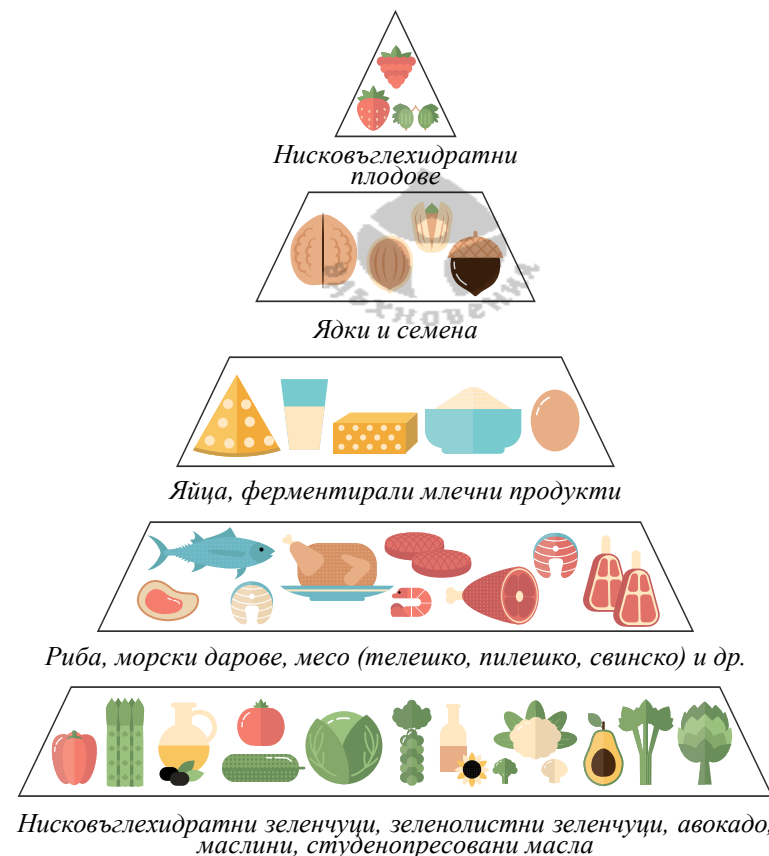
Когато преди три години диагностицираха съпруга ми с инсулинова резистентност, прекарах няколко часа в безтегловност и страх. Никога не бяхме боледували сериозно, но и никога не бяхме се грижили отговорно за здравето си. Всъщност за нищо не се бяхме грижили... Бяхме се хранили безотговорно и въпреки че готвех редовно, не се интересувах от качеството на храната. А спорт или движение? Не мерси, не са за нас. И тази диагноза дойде като напомняне, че лошите решения водят до лоши последствия. Половинката ми се прибра с цял наръч лекарства, които по лекарско предписание трябваше да пие цял живот, и никакви насоки за промяна в начина на живот. Това ме озадачи леко. От малкото информация на български, която открих, разбрах, че точно с лоша храна и малко движение беше стигнал до тази диагноза. Ако не променяхме нищо, той всъщност лекуваше ли се, или щеше да поддържа диагнозата? Започнах с изчитане на наличната информация на български, след което преминах към търсене на такава на английски. И това, което открих, ме обнадежи. Диагнозата не беше толкова страшна, ако лечението се съчетаеше с хранителен режим. Звучи толкова просто, нали? Тогава за първи път се запознах с хранителния режим високомазнинно-нисковъглехидратно хранене (BM-HBX). Хранене, при което, с намаляване на консумацията на една група храни – тези с много високо съдържание на въглехидрати, – се гарантираше, че няма да има резки пикове в кръвната захар, които да водят до свръхпроизводство на инсулин. Нямах друг избор, освен да дам шанс на този режим, и разбира се, щом бях обещала, че в добро и лошо ще съм до моя съпруг, трябваше да се храним еднакво. Но какво всъщност е BM-HBX?

Всеки хранителен продукт има три изграждащи елемента, наречени макронутриенти – мазнини, протеини и въглехидрати, и куп микронутриенти, които може да вари-

рат. Такива например са минералите, витамините и антиоксидантите. Макронутриентите са източникът на енергия в човешкото тяло, грижат се за нормалното протичане на всички жизнени процеси и подпомагат метаболизма ни. Това, разбира се, е в оптималния вариант, когато се храним с чисти храни с добра хранителна стойност, т.е. използваме продукти в тяхната цялост, без голяма преработка. Какво става, ако в забързаното ни ежедневие посягаме по-често към пакетиранията храна и полуфабрикатите и някой от макронутриентите не е пълноценен? Организмът ни спира да работи оптимално, като това започва да се проявява под формата на заболявания и наднормено тегло. Тогава може да се възстановим, като заложим на режим с ниско съдържание на въглехидрати. Високомазнинното-нисковъглехидратно хранене е начин на хранене, при който водещият източник на енергия са мазнините, които трябва да съставляват около 60% от дневните ви хранения. Втората хранителна група са протеините, в рамките на 15-30%, а за въглехидратите са запазени най-малко проценти. Как изглежда това в реални храни, а не в термини: месни продукти без премахнати мазнини (свински вратни пържоли, ребра, свински гърди, пилешки крила, пилешка пържола с кожа, бутчета от пиле или патица, субпродукти, телешко), полезни мазнини за готвене (силно препоръчително е да се използват преимуществено следните мазнини: мас, зехтин, масло, гхи, кокосово и какаово масло, гроздово олио, авокадово олио), млечни продукти с висок процент масленост (пълномаслена сметана, пълномаслено мляко, пълномаслено сирене и извара, български кашкавал и зрели твърди сирена, като пармезан и грана падано), яйца, мазнини от зеленчуци и плодове (маслини, авокадо, кокосов орех), риба и морски продукти, зеленчуци, расли над земята, и кореноплодни с ниско съдържание на скорбяла (всички зеленолистни, зеле, карфиол, броколи, лук, праз лук, моркови, репички, домати, краставици, чушки, гъби, тиквички), горски плодове, ягоди и някои кисели плодове, като ябълки и киви например, и ядки, и семена (орехи, бадеми, лешници, кокосов орех, ленено семе, сусам).

Не бих могла да изброя всички продукти, които се използват, но по-важно е да се разбере принципът, според който да се подбират продуктите. Винаги може да направите допълнителна справка за точния състав на всеки продукт. Както виждате, не споменавам брашна, захар и подсладители, картофи, царевича, ориз и боб. Това са храните, които се избягват, или поне приемът им се свежда до минимум.

Хранителна пирамида на нисковъглехидратно високомазнинното хранене



Яйца „Бенедикт“ с нисковъглеродни хлебчета

- *Време за подготовка: 5 мин • Време за приготвяне: 35 мин*
- *Нутриенти за 1 порция: М – 34 г; В – 5.8 г; П – 22.5 г; 489.4 kcal*
- *Нутриенти за цялата смес (4 порции): М – 136 г; В – 23.3 г; П – 89.9 г; 1957.5 kcal*

ПРОДУКТИ:

За хлебчетата:

- 2 яйца
- 90 грама бадемово брашно
- 20 грама кокосово брашно
- ½ чаена лъжичка сол
- ½ чаена лъжичка сода
- 1 супена лъжица зехтин

За пълнката:

- 4 яйца
- 4 резена бекон

За соса:

- 3 броя жълтък
- 50 грама масло
- 1 чаена лъжичка горчица

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

За да направите хлебчетата, разбийте две от яйцата. Към тях добавете бадемовото и кокосово брашно и всички сухи подправки. Разбъркайте, за да се разпределят равномерно и с помощта на лъжица разпределете в хартиени кошнички за мъфини. Изпечете за 20 минути на 180 градуса. Докато печете хлебчетата, пригответе пълнката. В малка касерола сложете вода, добавете сол и оставете водата да заври. След като заври, разбъркайте с лъжица, докато завихрите водата. Счупете яйцето в малка чашка или купичка и го изсипете в центъра на касеролата. Оставете за 90 секунди, докато белтъкът се стегне, но жълтъкът остане течен. Извадете яйцето в чинийка с помощта на решетъчна лъжица. По този начин пригответе всички яйца. В метална или стъклена купа, подходяща за водна баня, смесете жълтъците, маслото, горчицата, солта и пипера. Загрейте получе-

- ½ чаена лъжичка сол
- ½ чаена лъжичка черен пипер

ната смес на водна баня, като бъркате непрекъснато, за да не позволявате на жълтъците да залепват по стените. Изпечете бекона. Извадете хлебчетата и разрежете всяко на две, така че да получите две кръгли филийки за основа. Върху всяка сложете първо бекон, след това яйцето и залейте със сос.



Супа от тиква

- *Време за подготовка: 5 мин • Време за приготвяне: 30 мин*
- *Нутриенти за 1 порция: М – 3.5 г; В – 7.9 г; П – 8.7 г; 99.3 kcal*
- *Нутриенти за цялата смес (4 порции): М – 14.1 г; В – 31.8 г; П – 34.8 г; 397.3 kcal*

ПРОДУКТИ:

- 500 грама тиква
- 500 милилитра бульон
- ½ чаена чаша течна сметана
- ½ чаена лъжичка сол
- ½ чаена лъжичка черен пипер
- 3 – 4 стръка свежа мащерка
- тиквени семки

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте бульона и добавете тиквата, нарязана на кубчета. Сварете я за 20 минути. Сложете подправките и оставете да поври още десетина минути. Преместете от горещия котлон, добавете течната сметана и пасирайте. При сервиране добавете тиквени семки.



Кексчета

- Време за подготовка: 20 мин • Време за приготвяне: 15 мин
- Нутриенти за 1 кексче: М – 14.9 г; В – 6.8 г; П – 9.2 г; 195.5 kcal
- Нутриенти за цялата смес (6 кексчета): М – 89.1 г; В – 40.5 г; П – 55 г; 1172.8 kcal

ПРОДУКТИ:

- 150 грама сурови фъстъци
- 30 грама боровинки
- 3 яйца
- 1 бакпулвер

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Изпечете фъстъците без сол за около 20 минути на 150 градуса. След като ги изпечете, ги охладете и почистете. Смелете ги до получаване на фино брашно, малко преди да станат на фъстъчено масло. Добавете яйцата и разбъркайте добре. Към получената смес добавете боровинките или друг нисковъглехидратен плод, който харесвате. Прехвърлете във форми за кексчета и изпечете за 12 – 15 минути в предварително загрята фурна на 180 градуса.





Книгата
„Нисковъглехидратно хранене
за всеки ден – бързо и лесно“
от Деница Георгиева
може да закупите онлайн
[ТУК](#).